

くらしの西区版ガイド



新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、今後、本紙掲載の催しなどが中止となる可能性があります。詳しい開催状況は、各催しなどの主催者にお問い合わせください。

健康

原爆被害対策部援護課

☎504-2195 ☎504-2257

被爆者健康診断

会場	実施日時
観音公民館	3/19(金)
古田公民館	3/26(金)

9:30~11:30
※肺がん検診を同時に受診可

地域支えあい課

☎294-6384, 294-6235 ☎294-6113

精神科医師による心の健康相談

☎3月11日(木)、25日(木)の午後1時半~3時

不眠や対人関係、物忘れ

☎前日までに電話で同課(☎294-6384)へ。先着各回3人

家族介護教室

☎寝たきりや認知症の高齢者を介護している家族の人やその支援者
☎3月5日(金)午後1時半~3時半
☎己斐公民館

丈夫な骨を作ろう！骨粗しょう症予防

☎第三いこいの園(☎275-0066、☎275-0093)

認知症の人と家族の会

☎3月10日(水)午後1時~3時
☎区地域福祉センター4階

日頃の介護の悩みを話し合う座談会

☎電話で地域包括支援係(☎294-6289)へ

栄養相談日

☎区内在住で20歳以上の人
☎3月9日(火)午前9時半~11時半(1人30分程度)

管理栄養士による食生活の個別相談

☎希望者にはご家庭のみそ汁を持参で塩分濃度測定も実施
☎電話で同課(☎294-6235)へ。先着4人

健康づくり講座

☎3月18日(木)午後1時半~3時
☎区地域福祉センター3階

これで返済！睡眠負債ーあなたの睡眠大丈夫？ー

☎電話で同課(☎294-6235)へ。先着20人

3月1日(月)~8日(月)は「女性の健康週間」です

女性の皆さん、生涯を通じて健康で明るく充実した日々を過ごすために、この機会にご自身の健康と向き合ってみましょう。

※区地域福祉センター1階でパネル展開催中
☎地域支えあい課(☎294-6235、☎294-6113)

子育て

地域支えあい課

☎294-6384, 294-6235 ☎294-6113

マタニティデイ

☎区内在住の妊婦
☎3月4日(木)午後1時15分~2時15分

助産師による「お産に向けたからだづくり」のお話

☎前日までに電話で同課(☎294-6384)へ

離乳食教室スタート編

☎4~6カ月児の保護者(子連れも可)

離乳食教室お誕生日頃編

☎9~12カ月児の保護者(子連れも可)

離乳食教室お誕生頃編

☎3月12日(金)の午前10時~11時
☎区地域福祉センター3階

親子あそび教室

☎①1歳児、②2~3歳児の親子
☎3月22日(月)の午前①10時、②10時40分から

オンラインおしゃべり広場「ニコたん るんるん 広場」

子どもや保護者がストレスを発散し安心して過ごせる場所として、動画アプリZoom上で気軽に交流できる「おしゃべり広場」を開設しています。

地域子育て支援センター

☎503-6288 ☎294-6113

コジマホールディングス 西区図書館

☎234-1970 ☎295-9287
☎月曜日、23日(火)、31日(水)

えほんくらぶ

☎乳幼児と保護者
☎3月12日(金)午前11時から

知るを楽しむ図書館講座「江戸時代後期の西区」

☎3月20日(水)午前10時~正午
☎区民文化センター

やまなみハイキング

☎3月①27日(土)、②28日(日)の午前

地域支えあい課

☎532-0927 ☎232-9783

地域支えあい課

☎532-0927 ☎232-9783

地域支えあい課

☎532-0927 ☎232-9783

地域支えあい課

☎532-0927 ☎232-9783

8時半集合
【集合の場】①西部埋立第四公園(井口明神一丁目14-4-49)、②みたきさくら広場(三滝本町二丁目11)

①【Aコース(健脚者向け)】西部埋立第四公園→鈴が峰(ひよどりルート)→道行地蔵→鬼ヶ城山→見越山→柚木城山→己斐峠→大茶臼山→畑峠→鍛冶峠→宗箇山(13仏ルート)→みたきさくら広場

【Bコース(初心者向け)】Aコースの己斐峠で終了

②【Aコース(健脚者向け)】みたきさくら広場→大原山→宗箇山→御鉢山墓苑→やん谷→上観音・岩観音→権現峠→火山→武田山→大町

【Bコース(初心者向け)】Aコースの上観音・岩観音→七曲登山道→春日野団地

☎各コース300円(保険料等)
☎はがきで氏名、年齢、住所、電話番号、希望日、希望のコースを3月8日(月)必着までに、西区やまなみの会(〒730-0004 中区東白島町5-17)へ。先着各コース20人

西区スポーツセンター

☎272-8211 ☎272-8242
☎休水曜日

ワンポイントレッスン【プール編】

☎小学生以上の初心・初級者
☎3月20日(水)午後2時~3時

ベビーヨガ

☎6カ月から1歳半の乳幼児と保護者
☎4月8、15、22日の木曜日、午前10時~11時

コジマホールディングス 西区図書館

☎234-1970 ☎295-9287
☎月曜日、23日(火)、31日(水)

えほんくらぶ

☎乳幼児と保護者
☎3月12日(金)午前11時から

知るを楽しむ図書館講座「江戸時代後期の西区」

☎3月20日(水)午前10時~正午
☎区民文化センター

やまなみハイキング

☎3月①27日(土)、②28日(日)の午前

地域支えあい課

☎532-0927 ☎232-9783

地域支えあい課

☎532-0927 ☎232-9783

地域支えあい課

☎532-0927 ☎232-9783

地域支えあい課

☎532-0927 ☎232-9783

地域支えあい課

☎532-0927 ☎232-9783

地域支えあい課

☎532-0927 ☎232-9783

かファクス(申込開始前の送信は無効)、直接同図書館へ。先着28人
■おはなし会
☎幼児、小学生
☎3月27日(土)午前11時から
☎絵本の読み聞かせ等
☎当日15分前から整理券を配布。

テーマ	期間
花がいっぱい(幼児・児童向け)	3/30(火)まで
育ててみよう(一般向け)	

3月、4月は窓口が混み合います

転入、転出など異動の多いこの時期は、区役所の窓口が大変混み合います。長時間お待ちいただく場合がありますので、時間に余裕を持ってお越しください。

転出届(市外へ引っ越すとき)は、郵送で行うことができます。土日開庁、平日時間延長については、本紙3頁をご覧ください。住民票の写し、印鑑登録証明書などの各種証明書は、市役所サービスコーナー(祝・休日も開所。中区基町9-32 水道局基町庁舎1階、☎225-3161)でも取得できます。

◆西区市民課窓口混雑予想

大きな混雑が予想される日…3月15日(月)~4月5日(月)の平日開庁日
※月曜日など休み明けが最も混み合います
☎市民課(☎532-0930、☎232-9783)

公共交通機関をご利用ください

3月、4月は区役所駐車場が大変混雑します。できるだけ公共交通機関をご利用ください。ご協力をお願いします。

西区防災講演会ーコロナ禍において防災を考えるー

広島ホームテレビのお天気コーナーを担当し、「みんなで減災」推進大使としても活躍している防災士・気象予報士の晴山紋音さんによる基調講演「withコロナ時代の防災」を行います。

※今年度の防災講演会は無観客で行い、インターネットでライブ配信します。オープニングアトラクションとして消防音楽隊の演奏もあります
☎3月6日(土)午後1時~3時

【配信方法】YouTube西区防災講演会チャンネルから配信
☎YouTube 令和2年度西区防災講演会 検索
※講演会終了後、2週間の見逃し配信を予定
☎地域起こし推進課(☎532-1023、☎232-9783)

区役所4階元気じゃけん食堂 健康相談会&測定会

☎3月19日(金)午前11時半~午後1時半(医師の相談は午前11時半~正午)
☎自身や家族の健康に関する相談に医師や管理栄養士、保健師が個別に応じます。体脂肪、血圧も測定できます。食堂では健康定食「元気じゃけん定食」(480円、50食限定)を提供します

※健康パネル展「3月1日~8日は、女性の健康週間です。骨コツ続けたい。コロナに負けない体力づくりを目指して」も併せて開催。骨密度測定会も実施します
※素足での測定となります
☎地域支えあい課(☎294-6235、☎294-6113)

常設オープンスペース にしくニコニコひろば

☎市内在住の3歳未満の乳幼児と保護者
☎月~金曜日(祝・休日を除く)の午前10時~11時15分、午前11時45分~午後1時、午後1時半~2時45分
☎区地域福祉センター4階
☎予約制。電話で地域子育て支援センターへ。先着各回12組
☎地域子育て支援センター(☎503-6288、☎294-6113)

子育て応援ボランティア募集中

にしくニコニコひろばでは、受け付けや見守りをしてくれるボランティアを随時募集しています。講座や交流会も行っていきます。資格や年齢などは問いません。

保育園・幼稚園が子育てを応援します！

未就園児を対象とした育児相談や園庭開放を行っています。詳しくは区HPの「健康・子育て」をご覧ください。携帯電話は右の二次元コードからもご利用できます。
☎地域子育て支援センター(☎503-6288、☎294-6113)

新型コロナウイルス感染症対策をしましょう

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、こまめな「手洗い」や他人に感染させないための「咳エチケット」。そして密閉空間、密集場所、密接場面の「3つの密」を避けることです。
☎健康推進課(☎504-2622、☎504-2258)